5 月分予定献立表･給食だより

令和６年度
中央学校給食センター
谷山学校給食センター

Ａブロック（花野小、西紫原小、広木小、東谷山小、星峯東小、皇徳寺小、宮川小、宮川幼稚園）

《⛰ 印は地場産物・郷土料理を取り入れた献立です。》
《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
《アレルギーによる代替食品がでる献立には、㊫ 印がついています。》
《材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。》
※基本は、**月曜日**と**火曜日**と**木曜日**は、ごはんの日です。はしを忘れないようにしましょう。

はし　はしを持ってくる日

《今月使用予定の野菜の産地》※市場の入荷状況により、産地が変更になることもあります。

種類	産地	種類	産地	種類	産地
じゃがいも	長崎・鹿児島	かぼちゃ	ニュージーランド・メキシコ・鹿児島・北海道	大豆もやし	鹿児島
にんじん	長崎・鹿児島	小松菜	鹿児島	もやし	鹿児島
たまねぎ	佐賀・鹿児島	しょうが	長崎・熊本・福岡・佐賀	たけのこ	鹿児島
キャベツ	鹿児島・熊本・宮崎・大分	に ら	鹿児島・宮崎・熊本・大分	エリンギ	福岡・長崎
葉ねぎ	鹿児島	パセリ	佐賀・福岡	えのきたけ	宮崎・福岡・熊本
だいこん	鹿児島・宮崎・熊本	セロリ	福岡・宮崎	しめじ	福岡・長野
きゅうり	鹿児島・熊本・宮崎	赤パプリカ	韓国・ニュージーランド	ごぼう	青森
チンゲンサイ	鹿児島	さといも	鹿児島・宮崎		

月 ／ 火

水

1
④チキンのやさいソース　①
⑤いちごジャム
②こめこいりパン　③ごしゅまめのスープ
①ぎゅうにゅう
③ベーコン（ぶたにく）　えんどう　ひよこまめ　レンズまめ　だいず　あずき
④とりにく
③たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ　ブロッコリー
④ズッキーニ　きピーマン　あかピーマン　たまねぎ　にんじん　⑤いちご　りんご
②こめこいりパン　③じゃがいも　むぎ　もちむぎ　げんまい　あかまい　たかきび　ベーコン(みずあめ)　あぶら　④あぶら　さとう　でんぷん　⑤みずあめ　さとう
③チキンガラスープ　しょうゆ
④デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース
エネルギー 597kcal/ たんぱく質 27.3g

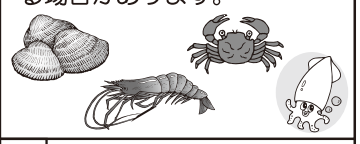
木

2
④ぶたみそ　①
②ごはん(げんりょう)　③こもくうどん
①ぎゅうにゅう
③とりにく　さつまあげ(すけとうだら)　あぶらあげ
④ぶたにく　ちゃうけみそ
③にんじん　だいこん　こまつな　ほししいたけ
④ごぼう　にら　しょうが
②こめ　きょうかまい
③さつまあげ（コーンスターチ　さとう）　うどん
④さとう　ごま　あぶら
③だし（かつおぶし　こんぶ　しいたけ）しょうゆ　かつおこうみ
エネルギー 615kcal/ たんぱく質 28.0g

金

アレルギーについてのお知らせ

献立表には表示されていませんが、「あさり」「昆布」「かたくちいわし」「わかめ」またその他の海産物には、漁法の関係で、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



日本の味めぐり

今月は、『日本の味めぐり』として、長野・石川・神奈川・熊本・宮崎にちなんだ料理を提供します。
給食を通して、日本各地を旅している気分で味わいましょう。

7
④ぎょうざ(２こ)　①
②ごはん　③にくやさいいため
①ぎゅうにゅう
③ぶたにく
④ぶたにく とりにく だいず
③キャベツ　たまねぎ　にんじん　エリンギ　だいずもやし　きぬさや　ヤングコーン　にんにく　りんご
④キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが
②こめ　きょうかまい
③くろざとう
④こむぎこ　だいずあぶら　さとう　みずあめ
③しょうゆ
④しょうゆ
エネルギー 670kcal/ たんぱく質 21.7g

8
④フランクフルト　①
②こめこいりパン　③しろいんげんまめのポタージュ
①ぎゅうにゅう
③ベーコン（ぶたにく）　しろいんげんまめ　とうにゅう　とうにゅうクリーム
④ぶたにく
③たまねぎ　スイートコーン　ブロッコリー
②こめこいりパン
③ベーコン（みずあめ）　さつまいも　あぶら
④さとう　でんぷん
③チキンガラスープ　ホワイトルウ　コンソメ
④ケチャップ　しょうゆ　ウスターソース
エネルギー 640kcal/ たんぱく質 25.7g

9
④たづくり　①
②ごはん　③キムチチゲ
①ぎゅうにゅう
③かまぼこ（いとより　すけとうだら　だいず）みそ　つくね（とりにく　だいず）きぬあげ　むぎみそ　いわし
④かたくちいわし　だいず
③つくね（たまねぎ）にんじん　だいこん　チンゲンサイ　えのきたけ　はくさい　たまねぎ　にんにく
②こめ　きょうかまい　カルシウムまい
③つくね（でんぷん　パンこ　さとう）ぶたあぶら　かまぼこ（こむぎ）じゃがいも　とりあぶら　ごまあぶら　さとう　でんぷん
④ごま　さとう
③こめこうじ　しょうゆ
④しょうゆ
エネルギー 607kcal/ たんぱく質 25.3g

10
④ハーブチキン　①
②コッペパン　③ポークビーンズ
①ぎゅうにゅう
③ぶたにく　だいず　しろいんげんまめ
④とりにく
③セロリ　たまねぎ　にんじん　にんにく　えだまめ　トマト
④とうもろこし　にんにく　たまねぎ
②コッペパン
③じゃがいも　あぶら　さとう
④でんぷん
③デミグラスソース　コンソメ
④バジル　オレガノ　パセリ　マジョラム　タイム
エネルギー 601kcal/ たんぱく質 33.5g

13
④さばみぞれに　①
②むぎごはん　③もやしのみそしる
①ぎゅうにゅう
③あぶらあげ　おから　むぎみそ　わかめ
④さば　いわし　かつお
③にんじん　たまねぎ　こんにゃく　だいこん　だいずもやし　はねぎ
④だいこん
②こめ　きょうかまい　むぎ
③さといも
④さとう　でんぷん
③だし（かつおぶし こんぶ しいたけ）
④しょうゆ　こんぶだし
エネルギー 611kcal/ たんぱく質 24.1g

14
④はるさめサラダ　①
②ごはん　③あつあげとこんさいのそぼろに
①ぎゅうにゅう
③ぶたひきにく　とうふあげ
④ハム（ぶたにく だいず）
③しょうが　にんじん　だいこん　れんこん　ごぼう　ほししいたけ　こんにゃく　きぬさや
④スイートコーン　きくらげ　きゅうり　あかパプリカ　レモンかじゅう
②こめ　きょうかまい
③さといも　さとう
④ハム（みずあめ さとう）　はるさめ　ごまあぶら　さとう
③しょうゆ　かつおこうみ
④しょうゆ
エネルギー 612kcal/ たんぱく質 22.8g

15
④レバーのオーロラソース　①
②コッペパン　③むぎスープ
①ぎゅうにゅう
③ベーコン（ぶたにく）　ウインナー（ぶたにく）
④とりレバー　みそ
③にんじん　たまねぎ　キャベツ　パセリ
④しょうが　にんにく　アスパラガス　スイートコーン
②コッペパン
③むぎ　ベーコン（みずあめ）
④バームゆ　さとう　ごま　あぶら　でんぷん
③チキンガラスープ　しょうゆ　コンソメ
④しょうゆ　ケチャップ　マヨネーズ　ウスターソース
エネルギー 623kcal/ たんぱく質 28.3g

16
④キムタクごはんのぐ　①
まぜる
にほんの あじめぐり ながの
②ごはん　③おおひらじる
①ぎゅうにゅう
③とりにく　とうふあげ
④ぶたにく いわし　だいず
③だいこん　ごぼう　はねぎ
④はくさい　たまねぎ　にんにく　にんじん　えだまめ　ほしだいこん
②こめ　きょうかまい　カルシウムまい
③あぶら
④さとう　でんぷん　ごまあぶら　ごま　こむぎ
③だし（かつおぶし こんぶ しいたけ）　しょうゆ　かつおこうみ
④しょうゆ　こめこうじ　こめぬか
エネルギー 627kcal/ たんぱく質 24.4g

17
④なすとトマトのミートソースやき　①
②コッペパン　③かぼちゃのとうにゅうクリームシチュー
①ぎゅうにゅう
③とりにく　しろいんげんまめ　とうにゅうクリーム　とうにゅう　ウインナー（ぶたにく）
④おから　だいず
③たまねぎ　にんじん かぼちゃ　しめじ　ブロッコリー　こなさとうきび
④なす　たまねぎ　トマト　りんご　にんじん　にんにく
②コッペパン
③あぶら　マーガリン
④じゃがいも　こめこ　みずあめ　さとう　ショートニング
③チキンガラスープ　コンソメ　ホワイトルウ
エネルギー 624kcal/ たんぱく質 23.1g

20
④にくシュウマイ　①
にほんの あじめぐり かながわ
②ごはん(げんりょう)　③サンマーメン
①ぎゅうにゅう
③ぶたにく
④ぶたにく　とりにく　だいず　みそ
③しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ　キャベツ もやし きぬさや きくらげ
④たまねぎ しょうが
②こめ きょうかまい
③あぶら ちゃんぽんめん でんぷん ごまあぶら
④パンこ でんぷん こむぎこ さとう こなあめ
③チキンガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ
④しょうゆ
エネルギー 596kcal/ たんぱく質 23.7g

21
④ごしきなます　①
⑤ぶどうゼリー
にほんの あじめぐり いしかわ
②ごはん　③じぶに
①ぎゅうにゅう
③とりにく　がんも（とうふ だいず）
④あぶらあげ
③がんも（にんじん）たけのこ れんこん にんじん　こんにゃく いんげん
④だいこん にんじん きくらげ きゅうり
⑤ぶどうかじゅう
②こめ きょうかまい　カルシウムまい
③でんぷん がんも（コーンスターチ　さとう　あぶら）　さといも　さとう
④さとう ⑤さとう
③だし（かつおぶし こんぶ しいたけ）しょうゆ
④しょうゆ
エネルギー 624kcal/ たんぱく質 24.0g

22
④さけメンチカツ　①
②こめこいりパン　③イタリアンスープ
①ぎゅうにゅう
③ベーコン（ぶたにく）　だいず　レッドキドニー　ピッツァソース（チキンエキス）
④さけ　たら　だいず
③たまねぎ　ズッキーニ　ピッツァソース（トマト　たまねぎ　にんにく）
④たまねぎ
②こめこいりパン
③じゃがいも　ピッツァソース（さとう　オリーブオイル）　バームゆ　さとう
④あぶら　さとう　パンこ　でんぷん　こむぎこ
③ピッツァソース（オレガノ　バジル）　チキンガラスープ　コンソメ
エネルギー 606kcal/ たんぱく質 22.7g

23
④こんにゃくサラダ　①
かける
②むぎごはん　③ポークカレー
①ぎゅうにゅう
③ぶたにく　ひよこまめ
④ちくわ（たちうお　だいず）
③にんにく　たまねぎ　にんじん　グリンピース　こなさとうきび　りんご
④こんにゃく　きゅうり　あかパプリカ　だいこん
②こめ　きょうかまい　むぎ
③じゃがいも　マーガリン　あぶら
④ごま さとう　ちくわ（こむぎ）　オリーブオイル
③カレールウ　ウスターソース　しょうゆ　ケチャップ
④しょうゆ
エネルギー 664kcal/ たんぱく質 22.9g

24
④デミグラスハンバーグ　①
②コッペパン　③とうにゅうポトフ
①ぎゅうにゅう
③ベーコン（ぶたにく）　とりにく　とうにゅう
④ハンバーグ（ぶたにく　とりにく　だいず）
③たまねぎ　にんじん　しめじ　キャベツ　カリフラワー
④ハンバーグ（たまねぎ）　たまねぎ
②コッペパン
③ベーコン（みずあめ）　さつまいも
④ハンバーグ（でんぷん）　あぶら　さとう
③チキンガラスープ　コンソメ
④ハンバーグ（チキンブイヨン）　デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース
エネルギー 599kcal/ たんぱく質 30.0g

27
④ぴりんめしのぐ　①
まぜる
にほんの あじめぐり くまもと
②ごはん(げんりょう)　③だごじる
①ぎゅうにゅう
③とりにく　かまぼこ（いとより）　あぶらあげ
④とうふ　とりひきにく
③にんじん　たまねぎ　だいこん　はねぎ
④にんじん　ごぼう　いんげん　ほししいたけ
②こめ　きょうかまい　カルシウムまい
③うどん　かまぼこ（でんぷん）
④あぶら　さとう ごま
③だし（かつおぶし　こんぶ　しいたけ）　しょうゆ　かつおこうみ
④しょうゆ
エネルギー 625kcal/ たんぱく質 26.7g

28
④チキンなんばん　①
⑤タルタルソース
にほんの あじめぐり みやざき
②ごはん　③せんぎりだいこんのみそしる
①ぎゅうにゅう
③とうふ　おから　むぎみそ
④とりにく
⑤だいず
③ほしだいこん　たまねぎ　にんじん　こまつな
④レモンかじゅう
⑤たまねぎ　レモンかじゅう　こんにゃくこ　パセリ　きゅうり
②こめ　きょうかまい　③さといも
④でんぷん　あぶら　さとう
⑤あぶら　みずあめ　さとう　コーンゆ　バームゆ
③だし（かつおぶし　こんぶ　しいたけ）　かつおこうみ
④しょうゆ
エネルギー 622kcal/ たんぱく質 27.4g

29
④いわしのトマトに　①
⑤くろごまジャム
②コッペパン　③ウインナーとやさいのコンソメに
①ぎゅうにゅう
③ウインナー（ぶたにく）　ひよこまめ
④いわし
③にんじん　たまねぎ　キャベツ　ブロッコリー　セロリ
④たまねぎ　トマト　レモンかじゅう
②コッペパン
③じゃがいも
④こめこ さとう
⑤ごま　みずあめ　さとう
③コンソメ　チキンガラスープ　しょうゆ
④ケチャップ
エネルギー 604kcal/ たんぱく質 26.2g

30
④もやしのおかかいため　①
②ごはん　③マーボーどうふ
①ぎゅうにゅう
③ぶたひきにく　とうふ　だいず　あかみそ
④あぶらあげ　かつおぶし
③たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　たけのこ　きくらげ　にら　しょうが　にんにく
④いんげん　もやし　しめじ にんじん
②こめ　きょうかまい
③ごまあぶら　さとう　でんぷん
④ごまあぶら　さとう
③ちゅうかスープ　しょうゆ　ケチャップ　トウバンジャン
④しょうゆ
エネルギー 637kcal/ たんぱく質 26.0g

31
④かつおとれんこんのうめふうみ　①
⑤みかんかじゅう
②こくとうパン　③あさりとこまつなのスープ
①ぎゅうにゅう
③とりにく　あさり
④かつお
③にんにく　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　こまつな　しょうが
④れんこん　うめ しそ
⑤みかんかじゅう
②こくとうパン
③ごまあぶら
④でんぷん　あぶら　ごま　さとう
③チキンガラスープ　コンソメ　しょうゆ
④しょうゆ
エネルギー 608kcal/ たんぱく質 27.5g